



Stockholm 2022-08-10

Varmt välkomna till vårt kick-off läger i Borås!

Vi ser fram emot att träffa er alla!

Helgens ledord är **GLÄDJE - GEMENSKAP - INSPIRATION**

Praktiskt:

Ta med: Handduk, vattenflaska, träningskläder och ett par skor för träning inomhus, totalt 4 pass.

Egen boxningsutrustning, eller så lånar ni från er klubb. Valfritt att ta med huvudskydd/tandskydd.

Vill ni lägga upp bilder/videor i helgen använd hashtag **#sweboxgirls**

Om ni inte vill synas på bild eller videor så meddela detta till ledare på plats.

SCHEMA

Lördag 13 augusti

Kl. 09.00-09.30 samling A-hallen Borås idrottshall

Kl. 10.00 -11.30 start pass 1 Lina Skoghagen - Klara Svensson

Fokus - Gardering - Fotarbete - Skuggboxning - Parövningar -

Kl. Lunch 12-13.00 China Town Garden

Kl. 13.30 -14.30 Pratstund Anna Laurel & Shipra Engelke

Kl. 15-16.30 Pass 2 Lina, Klara, Anna, Shipra,

Attack - Försvar - Kontring - Parövningar - Infighting

Kl. 18.00-19.00 Middag China Town Garden

Kl. 19.15 - 19.45 Pratstund Klara

Söndag 14 augusti

Kl 9.30 -10.30 Pass 1

Kl 11-11.45 Anna, Klara Shipra pratstund

Kl 12-13.00 Lunch China Town Garden

Kl 13.30 -14.00 Diskussion frågestund samtliga

Kl 14.30 - 15.30 Pass 2

HEJDÅ <3



Mer om våra boxningsmentorerna på plats

Anna Laurell, 42 år, bor med man och två barn i Stockholm. Anna är doktor i organisk kemi, sitter i SOK's aktivas kommitté och är coach på IF Linnea boxningsklubb. Hon jobbar med ledarskapsutbildning, som pt och föreläsare.

Anna började sin boxningskarriär i Lund. Hon har under sin karriär vunnit tre VM guld, tre EM guld, åtta SM guld och tävlat i två OS. Annas smeknamn (enligt Klara) är Manna, eftersom hon alltid varit en storasyster/mamma till alla i landslaget. Anna älskar Marabou mjölkchoklad och kan prata flytande franska.

Shipra Engelke, 38 år, bor med man och två barn i Linköping. Shipra är utbildad lärare och jobbar i Linköping.

Shipra har kammat hem två EM silver, två JSM guld, sex SM guld, sex NM guld och är känd för att inte bli trött i ringen. Shipra går under smeknamnet Shippen (och soldaten) det fick hon av hennes tränare Christer Ekberg eftersom hon krigar och lyder order i ringen. Shipra älskar chips och att gå i träningskläder, hon har även gröna fingrar och kan få allt att blomstra.

Klara Svensson 34 år, bor med sambo ett barn och en bonustonåring i Hässleholm. Hon är utbildad rekryteringskonsult, jobbat inom sportbevakning i tidning och tv och jobbar som föreläsare och säljare.

Klara har ett VM silver, två VM brons, ett EM silver fem SM guld två NM guld. Som proffsboxare vann hon två WBC bälten och två WBF bälten.

Klaras smeknamn i landslaget var lipglossbitch eftersom hon aldrig går utan minst tre olika rosa nyanser. Klara älskar vitt bröd och smör, hon är känd för sina svarta fingrar, allt hon odlar dör.

Lina Skoghagen, 29 år, head coach för svenska damlandslaget Ungdom och Junior, är på plats och kommer att leda passen på lägret tillsammans med Anna, Shipra och Klara samt andra tränare. Lina har själv varit aktiv boxare och har varit både assisterande coach och ansvarig i landslaget för Ungdom/Junior Dam i fyra år.